

ほけんだより2月

松橋支援学校 保健室
令和2年(2020年)
2月3日

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは風邪やインフルエンザを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。そして、翌日の2月4日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたところに降る雨を寒明けの雨。また、立春から春分(3月20日)までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりとしましょう。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみ。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



花粉は、例年2月初旬から飛び始めます。花粉症の人にはつらい時期になりますね。花粉を「つけない」、「持ち込まない」ことが基本です。また、花粉が飛び散る時期の前に早めに医療機関を受診し、薬を処方してもらっておくといいですね。

花粉はつけない!
持ち込まない!

こんな日は 外出前に確認しよう

花粉に注意

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

つけない

ぼうし



メガネ



マスク



ツルツルした
素材の服

持ち込まない

家に入る
まえに
払う



うがい

手洗い



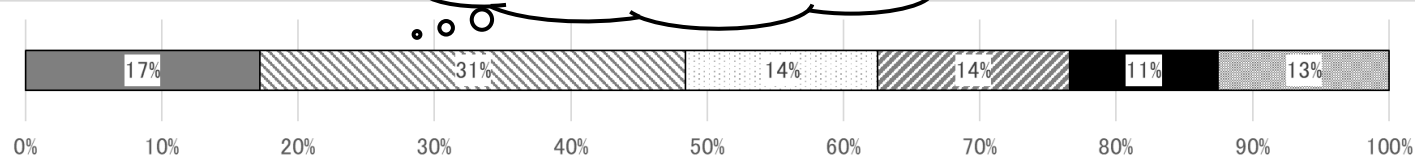
せいかつしゅうかん 生活習慣アンケートの結果

夏休みの宿題から、長時間メディアを使用している生徒が何人もいて気になりました。そこで、冬休みの宿題で、高等部の皆さんに生活習慣に関するアンケートに答えてもらいました。その結果をまとめました。

あなたはメディア（テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなど）をどのくらいの時間使っていますか。

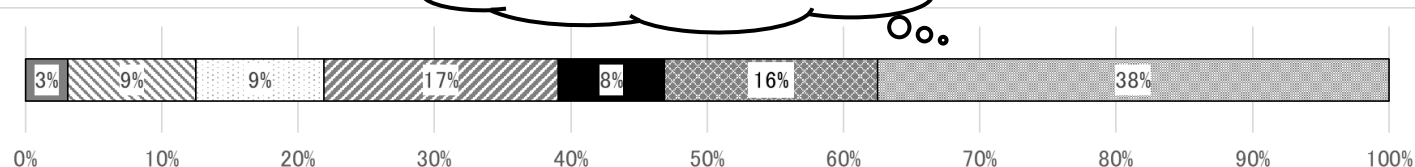
【平日（学校がある日）】

「1時間未満」が48%



【休日（学校がない日）】

「4時間以上」が54%



■ 30分未満 ■ 30分以上1時間未満 □ 1時間以上2時間未満 ■ 2時間以上3時間未満
■ 3時間以上4時間未満 ■ 4時間以上5時間未満 ■ 5時間以上

このグラフから、平日は約半数が「1時間未満」ですが、休日になると半数以上が4時間以上メディアを使っています。日本小児科医会で作る「子どもとメディア委員会」では、メディアの総接触時間を2時間以内を目安にして欲しいとあります。24時間から様々な生活時間を引くと2時間が限度であろうということが提言の根拠とされています。

1月21日に、学校保健委員会で本校のメディア使用の実態についても協議しました。学校医の先生からは、「単に時間を決めるのではなく、何をするために使っているのかなど掘り下げて、その子どもの実態に応じて対応していかなければならない問題。現実的なルールを決めたり、賢く使っていく方法を大人が教えていかないといけない」とアドバイスがありました。

また、「本人の生活に支障をきたしている場合は依存していると言っていい。時間だけでは測れない」とのことでした。

子どもさんがスマホやタブレットで何をされているかご存じですか。それは、賢く使っていると言えるでしょうか。ご家庭でも、メディアの使用についても時間や使用内容について少し話してみたいと思っています。

